健康と医療に関するお役立ち情報誌

TWO BIRDS

VOL.165
一般財団法人
宮城県成人病予防協会
機関誌ツーバーズ

連携医のご紹介



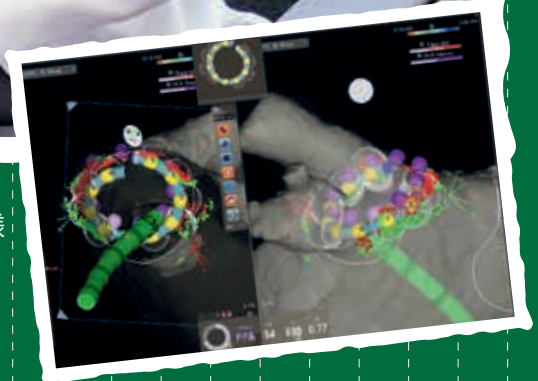
仙台消化器・内視鏡内科
はじめのクリニック様

特集 心不全治療の常識を変える最新治療

パルスフィールドアブレーション
―より安全な心房細動治療へ―

紹介動画を
ぜひご覧ください





事業所探訪 第46回 トレスポ南仙台（株式会社リアリノ）様

HEALTH+ 健康維持の活動をご一緒に！ケンカツ 第3回

エッセイ 連載エッセイ・佐伯一麦「三病息災」第47回「ヒポクラテスの木陰」

特集●心不全治療の常識を変える最新治療

パルスフィールドアブレーション
―より安全な心房細動治療へ―

心臓のリズムが乱れる不整脈の一種、心房細動。
不整脈の中でも患者数が多く、日本で現在約100万人いると言われています。
今回は、2024年に登場した注目の最新治療
「パルスフィールドアブレーション（PFA）」について、
不整脈の専門医である伊藤 太平医師にお話を伺いました。

心房細動とはどんな病気？加齢に伴い患者数は急増

心房細動とは、心臓の上の部屋（心房）が異常な電気信号によって細かく震え、正常に血液を送り出せなくなる不整脈の一種です。

主な症状には動悸、めまい、胸の不快感、息切れなどがありますが、初期段階や高齢者では自覚症状がないケースも少なくありません。加齢とともに発症率が高まりますが、ストレスや生活習慣により若い世代でも起こり得る病気です。

放置は厳禁！脳梗塞や心不全、認知症の要因にも

心房細動を放置すると、震える心房内で血液が淀み、血栓（血の塊）が形成されやすくなります。この血栓が血管を塞いでしまうと、命に関わる脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。

さらに、心臓への負担が続くことで心不全を招くほか、脳への血流低下から認知症のリスクも高まることが判明しています。早期発見・早期治療が何より重要です。

早期治療が大切です。
動悸や違和感があれば
早めにご相談ください。



宮城県成人病予防協会
附属 仙台循環器病センター
循環器内科　不整脈分野担当部長
伊藤 太平

PROFILE
弘前大学医学部卒。日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医、日本不整脈心電学会不整脈専門医。各種植込み型デバイスおよび経皮的左心耳閉鎖術（Watchman）ライセンス所持。不整脈治療を専門とし、数多くのカテーテル治療を手掛ける。

心房細動のタイプと治療の基本

症状の「持続期間」で決まる2つのタイプ

心房細動は、発作の持続期間によって大きく2つに分けられます。タイプに応じた適切なアプローチが必要です。

●発作性心房細動
一時的に症状が現れ、7日以内に自然と正常なリズムに戻るタイプです。症状が消えるため、病院の心電図検査で見逃されやすいのが特徴です。

●持続性心房細動
7日を超えて症状が続くタイプ（1年以上続くものは長期持続性）です。根治には積極的なアブレーション治療などが検討されます。

最初は発作性であっても経過とともに発作が増え、やがて持続性へと進行していくケースが少なくありません。「しばらくすれば治まるから」と油断せず、発作の頻度や長さに気を配り、まずはご自身の不整脈が現在どの段階にあるのかを正しく把握することが大切です。

脳梗塞などの血栓塞栓症のリスク

心房細動の治療において最優先されるのが、脳梗塞の予防です。血栓ができるのを防ぐため、血液をサラサラにする抗凝固薬の服用が必須となります。

薬によるコントロールと、根本治療を目指す治療

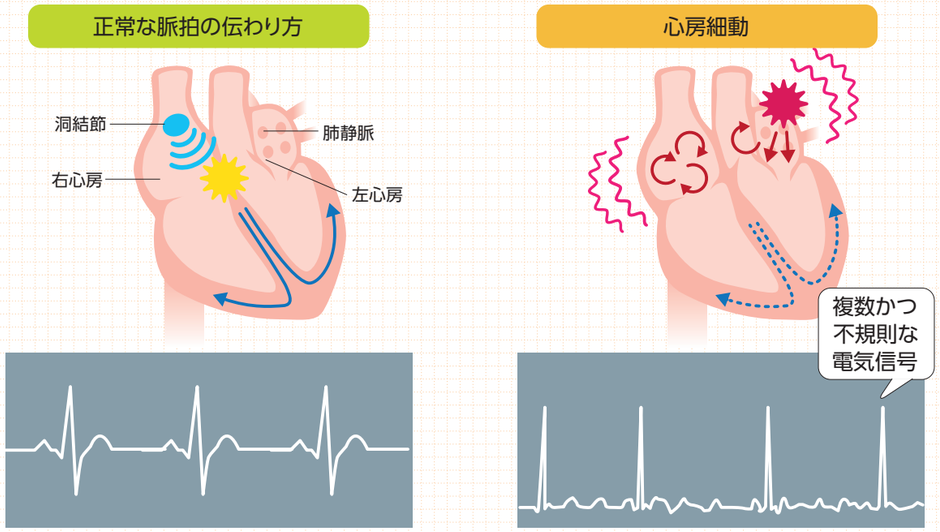
治療法は大きく2つに分けられます。血栓予防と並行し、最適な治療方針を主治医と決定します。

●レートコントロール（心拍数調節）
脈拍を抑える薬や抗凝固薬を服用し、心房細動と上手に付き合っていく方法です。薬で調整が難しい場合は、ペースメーカーを用います。

●リズムコントロール（根治治療）
心房細動そのものを治す方法です。抗不整脈薬のほか、根治を目指すアブレーション治療を行います。

近年、このアブレーション治療の領域で大きな進化をもたらしたのが、最新技術である「**パルスフィールドアブレーション（PFA）**」です。

心臓のはたらきと心房細動の仕組み



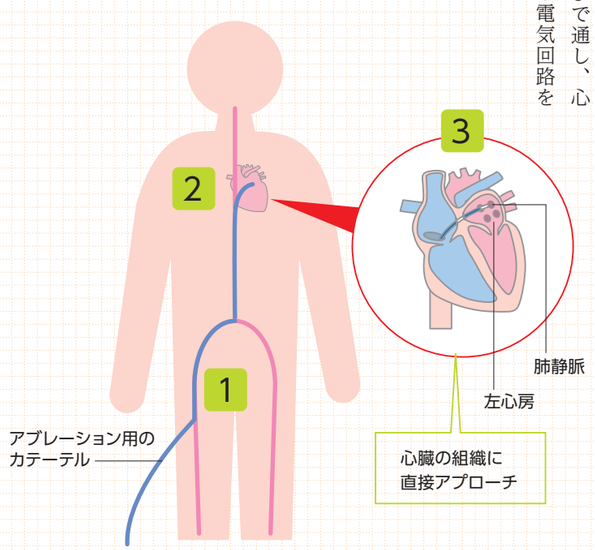
心臓は1日に約10万回、規則正しく打つことで全身に血液を巡らせています。このリズムを司っているのが、右心房にある「洞結節（どうけっせつ）」から発せられる微弱な電気信号です。心房細動は、この信号とは別に、主に左心房の肺静脈周辺で異常な電気信号が発生し、心臓のコントロールが効かなくなることで起こります。

身体にやさしく、より安全に。
心房細動治療の革新
「パルスフィールドアブレーション」

心房細動を根本から治す アブレーション治療

アブレーション治療とは、右太ももの付け根などの血管から「カテーテル」と呼ばれる細い管を心臓まで通し、心房細動の原因となる異常な電気回路を遮断する治療法です。

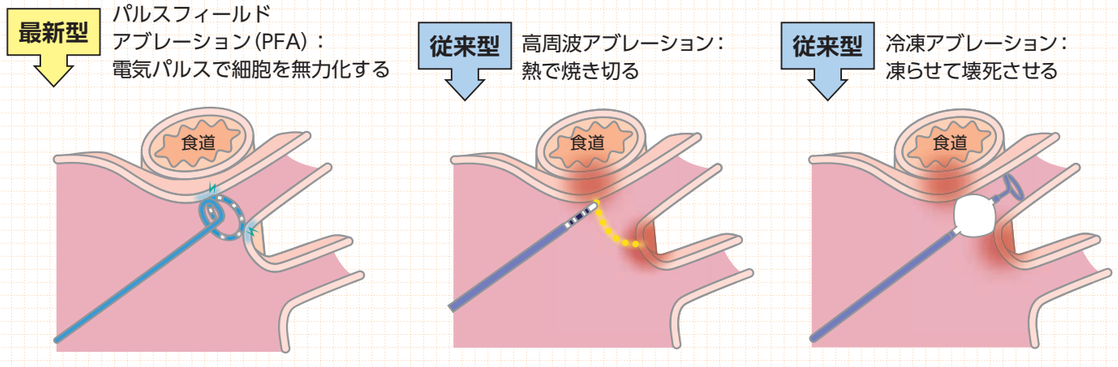
1. カテーテルを脚の付け根の血管から入れる
2. カテーテルを心臓まで通す
3. 熱や電圧を使って異常な電気信号が伝わらないようにする

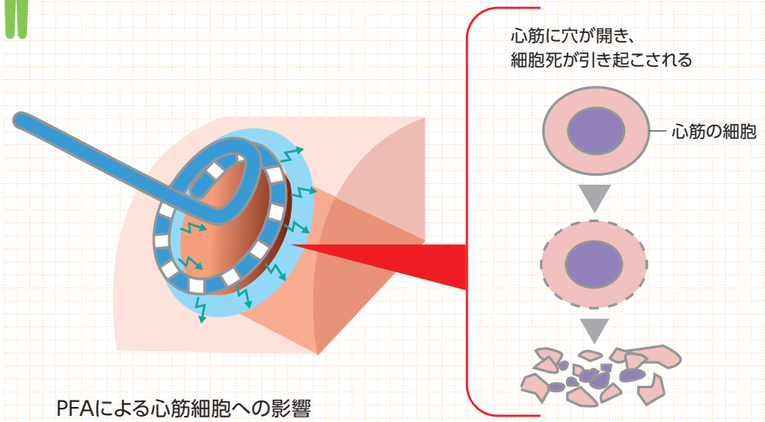


薬が「症状を抑える」のに対し、本治療は「根治」を目指します。胸を切開する必要がないため、身体的な負担が少なく、身体にやさしい治療として広く普及しています。

温度変化を用いない期待の最新技術「PFA」

これまでのアブレーション治療は、熱で焼く方法や凍らせる方法など、心筋に意図的な“やけど”を作ることで異常な電気信号を遮断する方法が主流でした。これらの治療は多くの患者様の正常な脈拍を取り戻し、心房細動治療の現場を大きく支えてきた実績ある方法です。いずれも急激な温度変化を利用して心筋にアプローチするという点では共通していました。これに対し、温度変化に頼らず「電気パルス」を用いることで、心房細動治療の常識を劇的に変える画期的な新技術として登場したのが、パルスフィールドアブレーション(以下PFA)です。





PFAによる心筋細胞への影響

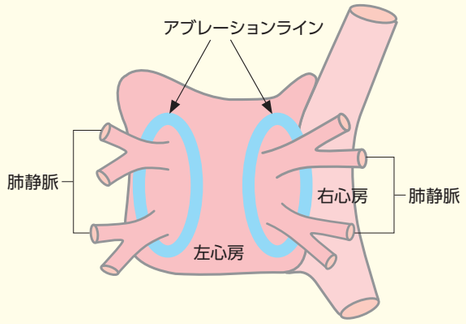
心筋だけを狙い撃ち 周囲の臓器を傷つけない「安全性」

PFA最大の特長は、瞬間的な高電圧のパルス電界を用いて心筋細胞の表面に微細な穴を開け、細胞を壊すことで電気信号を遮断する仕組みにあります。

従来の熱や冷却による治療では、左心房のすぐ裏を通る「食道」や「神経」にダメージが及ぶリスクがわずかながら存在しました。しかしPFAは、「心筋細胞だけに作用する」という特別な性質(組織選択性)を持っているため、周囲の重要臓器や組織を傷つける心配がなく、格段に高い安全性と術後の身体への負担軽減を両立しています。

治療の要となる基本術式「肺静脈隔離術」

アブレーション治療の基本術式である「肺静脈隔離術」。異常な電気信号の発生源となる肺静脈の周囲をぐるりと遮断し、電気信号を心房へ伝わらないよう隔離する。



PFAの3つの特徴

【1】圧倒的な安全
心筋細胞だけに作用するため、食道や神経などの周囲組織を痛めるリスクが極めて低い。

【2】従来と同じ有効性
従来の熱や冷却による治療と同等の高い治療効果が実証されているので、これまで通り根治を目指すことができる。

【3】手術時間の大幅短縮
数秒間のパルス照射で完了するため、治療時間・麻酔時間が従来の半分近くまで短縮。

ちょっと深掘り!コラム

なぜ「心筋だけ」を狙い撃ちできるの?
― 鍵を握るのは、細胞ごとの“電気への抵抗力”の違い―

「高電圧をかけて、なぜ周囲の臓器や血管は無傷なの?」と疑問に思う方も多いのではないでしょうか。実は、私たちの身体を作る細胞は、種類によって電気刺激に対する“抵抗力(強さ)”が全く異なります。

以下の表のように、細胞を壊すために必要な電圧(電場)の強さを比べると、心筋はわずか「400V/cm」という低い電圧で反応します。一方で、血液中の赤血球は「1,600V/cm」、血管(血管平滑筋)は「1,750V/cm」と、心筋の約3～5倍もの強さがないと影響を受けません。さらに、神経や食道の細胞も非常に高い抵抗力を持っています。

組織タイプ	治療に必要な電圧の強さ
心筋	400V/cm
赤血球	1600V/cm
血管平滑筋	1750V/cm

PFAはこの性質を利用し、「心筋だけが反応し、他の細胞はノーダメージで耐えられる絶妙な電圧」を設定して照射しています。いわば、心筋だけに効く“オーダーメイドの電圧”だからこそ、周囲の重要臓器を傷つけずに安全な治療ができるのです。

※P.3～P.4の図版は、ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社ウェブサイト「心房細動治療の選択肢を広げるPFA(パルスフィールドアブレーション)とは」を参考に作成しています。

特集●心不全治療の常識を変える最新治療

パルスフィールドアブレーションは仙台循環器病センターで受けられます

仙台循環器病センターでは現在、不整脈治療・PFAの専門医を中心に、医師・看護師・臨床工学技士・放射線技師などが一体となったチーム医療で心房細動の治療に取り組んでいます。最新の専用装置を完備し、患者様お一人おひとりの不安に寄り添いながら、丁寧で安全な医療をご提供しています。



パルスフィールドアブレーション治療の流れ

1 **消毒・麻酔**
カテーテル挿入部位(太ももの付け根など)を消毒・麻酔し、痛みのない状態で開始します。

2 **カテーテルの挿入**
血管から心臓へ、カテーテルを通すための細い案内管(シース)を留置します。

3 **隔離ラインの設定**
心臓内の電気信号を測定し、3D画像で治療が必要な場所を正確に特定します。

4 **パルス照射(PFA実施)**
専用カテーテルから一瞬のパルス電圧を照射し、異常な電気回路を遮断します。

5 **効果確認・止血**
治療効果を確認後、カテーテルを抜去して挿入部位をしっかり圧迫止血します。

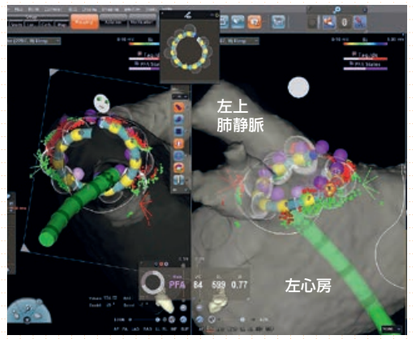
6 **術後の経過観察**
病室へ戻り安静にします。問題がなければ数時間後から歩行が可能です。

治療時間と入院期間の目安

手術時間：施術にかかる時間は**1～2時間程度**です(個人差あり)。身体への負担が少なく回復も早いため、順調であれば術後3～4時間で歩行が可能です。

入院期間：4泊5日程度が目安です(入院翌日に手術を受け、術後2～3日で退院するスケジュールが一般的です)。

手術時間が短縮されたことで、高齢の方や体力に不安のある患者様でも安心して受けていただける治療となっています。



【最新の3Dマッピングシステム】
心臓内の形状や電気信号を立体的に可視化し、異常のある場所を正確に特定しながらカテーテルを操作します。

PFA治療への理解を深めるQ&A

Q1.治療は誰でも受けられますか?
A.発作時の症状が強い方や心不全を合併している方は、特に高い効果が期待できます。不整脈のタイプにより適応が異なるため、まずは専門医にご相談ください。

Q2.術後、お薬をやめられますか?
A.脳梗塞リスクなどに応じ、しばらくお薬(抗凝固薬等)の継続が必要です。経過が良好で長期的に再発がなければ、減薬・中止できる可能性があります。

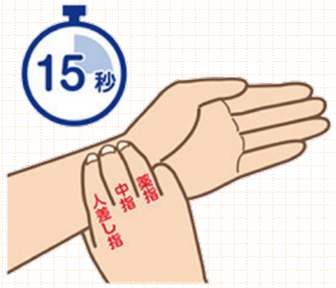
Q3.保険は適用されますか?
A.はい、適用されます。2024年9月より公的医療保険の適用となり、全国的にも症例数が急速に増加しています。

心房細動の早期発見と早期治療のために

毎日の「脈チェック」で体調管理!

ときどき起こる「発作性心房細動」は、病院の検査時に症状が出ず見落とされがちなため、日頃のセルフチェックがとても有効です。

【かんたんセルフ脈チェック】
手首のしわの位置に、反対の手の「薬指」の先が来るように人差し指、中指、薬指の3本を当てます。15秒位脈拍に触れ、間隔が「規則的」か確認しましょう。



【参考】日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会「心房細動週間」(http://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html)

正常な脈：
「トン・トン・トン」と規則正しく打つ
心房細動の疑い：
「ト・ト・トン」と不規則に乱れる、飛ぶ

※違和感がある方は、自動判定機能がついたスマートウォッチや家庭用心電計を活用し、記録を医師に見せるのも診断の大きな助けになります。

どんな人がなりやすい?心房細動のリスクチェック

心房細動は加齢に伴い増え、高齢者に多く見られますが、若い世代でも発症します。次のような持病や生活習慣がある方は注意が必要です。

生活習慣・リスク要因
肥満
ストレス
過度の飲酒

持病・既往歴
【生活習慣病など】
高血圧、糖尿病、
睡眠時無呼吸症候群
【心臓・脳の病気】
心臓病(狭心症・弁膜症など)、
脳梗塞、心不全

※健康診断で不整脈を指摘された際や、自覚症状がなくても気になる場合は、放置せずに循環器内科を受診しましょう。



心房細動は放置して長引くほど、心臓の筋肉が変性(リモデリング)して正常な心臓リズムに戻りにくくなってしまいます。
アブレーション治療で不整脈の根本原因を断ち切るためにも、早期治療が大切です。

【ご相談・受診の流れ】

当院の循環器内科では、専門医が診察を担当します。
受付時間：月曜日～金曜日 8:30～11:00 / 13:00～15:00(土日祝・年末年始は休診)
受診方法：予約不要で直接ご来院いただけます(※かかりつけ医の紹介状をお持ちの方はご持参ください)
お問い合わせ：022-372-1111(代表)

【紹介医の先生方へ】

当院では、パルスフィールドアブレーション(PFA)を用いた、より安全で確実な肺静脈隔離術を積極的に行っております。心房細動が疑われる症例がございましたら、いつでもご紹介・ご相談をお待ちしております。

宮城県成人病予防協会
附属仙台循環器病センター
不整脈分野担当部長 伊藤 太平 医師

事業所探訪

第四十六回は…

トレスポ南仙台（株式会社リアリノ）様

当協会で受診している健康診断の内容について教えてください。

株式会社リアリノは、京都を拠点に、大阪、仙台をはじめとした自社での保育園運営に加え、児童福祉事業に関わる様々な支援を全国で行っています。

仙台市太白区にある「トレスポ南仙台」は、発達が気になる0～18歳のお子様と保護者様を対象とした、障害児通所事業、保育所等訪問支援を展開中です。

宮城県成人病予防協会の定期健診は、2025年2月より導入しています。仙台市内5ヶ所の運営保育園「りありのきっず」、同2ヶ所の「トレスポ」で働く保育士や栄養士、看護職員など、多職種のスタッフ80名が、施設健診を受診しています。そのうち20名は「特定業務従事者健診」も受けています。

「トレスポ南仙台」様では職員の健康のためにどのような取り組みをされていますか？

当事業所で主に行なっている「放課後等デイサービス」は、障がいのある子どもたち（主に小学生）を対象に、放課後や長期休暇中の支援を行う福祉サービスです。

単なる預かりではなく、発達支援・自立支援・社会性の育成が大きな目的となっているのが特徴です。お子様や保護者様によりそう中で、様々な状況への対応、感情の変化などに向き合う場面もあり、体力的・精神的な負担を伴うことがあります。

そのため、職員の健康維持・増進を重要な経営課題の一つと捉え、年1回の健康診断を全員対象に実施し、その後のサポート体制も整えています。

再検査対象者には個別に声がけを行い、年2回の定期的な面談でフォローアップをしています。心と体はつながっていますから、子どもたちと向き合う際にすこやかな笑顔を届けられるよう、スタッフの健康を守ることのできる環境づくりに努めています。

最後に、「トレスポ南仙台」様の職員の健康に関する目標は？

当事業所では、職員の健康について「身体面」と「メンタル面」の両方に課題があると感じています。

特に、日々子どもたちと向き合う中で、無意識のうちに疲労やストレスが蓄積しやすい環境にあります。また、忙しさから体調の変化に気づきにくかったり、受診や休養を後回しにしてしまう傾向も見られます。そのため、健康診断の実施とその後の定期面談に加えて、日常的な声かけを強化しています。現在、ジムで体力づくりを行っているスタッフも多数おり、明るく元気な職場で、これからも地域の子育てをサポートしていきたいと考えております。



トレスポ南仙台
青木 綾子 さん

PROFILE

2人の子どもを出産後、体質の変化に加えて仕事と家庭の両立で、体力の衰えを感じていました。そこで唯一自分の時間が取れる早朝(4時～5時台)に週3～4回程でジムに行き、心と身体を整えています。

日々の食事にも気を付けていますが、甘いものが大好きなので、ご褒美の時に食べるようにしています。

受診した方からこんな声が届いています！



適度な運動やバランスの良い食事で筋肉がつき、10キロ増えても身軽に!

佐藤 史幸 さん
トレスポ南仙台

健康診断では大きな異常もなく、改めて日頃の生活習慣を見直す良い機会となりました。数年前から食事に気をつけ筋トレを始めて、今では体重10キロ増、筋力も体力もつきました。ラーメンばかり食べて痩せていた20代の頃よりも身体が軽く、体調が良いです。今後も健康診断を受けながら健康維持に努めていきたいです。



思いがけない「数値」にビックリ！健康を見直すきっかけになりました。

佐野 香澄 さん
トレスポ南仙台

健康診断で「肝臓の数値が少し高い」と言われ、受診の大切さを実感しました。特に体調が悪いと感じていなかったのでビックリ、自分では気づけない変化を知る良い機会になりました。

今は1日置きに早朝から1時間程ジムへ通い、マシントレーニングなどをしています。駅の階段の昇り降りが楽になり効果を感じています。

教えちゃいます！私の「健康づくり」



トレスポ南仙台
安東 光 さん

ゆるくてもいい継続が大事 私のマイペースな健康習慣

今から5年程前、コロナ太りで増加した体重を戻したいとジムへ通い始めました。当時の仕事は事務職でデスクワークでしたから、良い気分転換になりました。

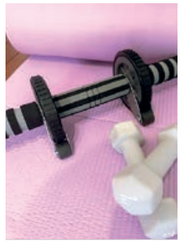
現在も週末に2回、ジムで筋力トレーニングと有酸素運動を行っています。忙しくて1か月ほど行けない時もありましたが、その経験から「継続することの大切さ」を実感しています。

無理のないペースで続けてきた結果、少しずつ体に変化が現れました。特に健康診断で指摘されていた血圧の数値が改善されたことは、大きな成果の一つです。また、運動によってリフレッシュでき、日常生活の中でも疲れにくくなりました。さらに体型にも変化があり、洋服のサイズがワンサイズダウンするという嬉しい効果も！目に見える変化があることで、モチベーションの維持にもつながっています。

野菜やたんぱく質を多めに意識を変えて無理なく健康

私はお酒が好きで、つい飲みすぎてしまうこともありますが、最近は一緒に食べるメニューを意識するようになりました。野菜やたんぱく質をしっかり取り入れることで、体への負担を減らす工夫をしています。料理も一層楽しめるようになりました。

好きなことを我慢するのではなく、少し意識を変えることで、無理なく健康につなげていきたいと考えています。今後も無理をせず、「自分のペースで継続する」ことを大切にしながら、「バランスの良い食事」と「楽しいと思える適度な運動」で、健康づくりに取り組んでいきたいと思います。



自宅でも時間を見つけてコツコツ筋トレを続けています！



栄養バランスを意識した自炊で健康づくりを継続中。

INFORMATION

「地域に根差した事業所作り」

当事業所では、地域に皆さまと共に、障がいの有無に関わらず、子どもたちが健やかに育っていける環境を作り続けていきたいと思っております。

子育てで何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



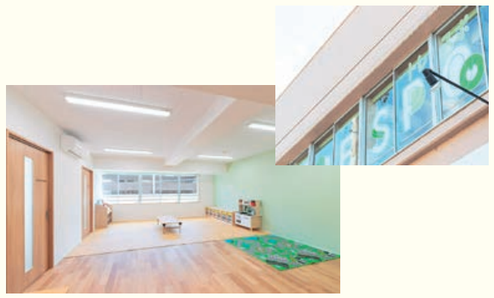


施設の雰囲気はInstagramをご覧ください♪

@TRESPO_MINAMISENDAI

DATA

法 人 名／株式会社リアリノ
事業内容／保育事業・子育て支援事業・社会福祉事業に関わるコンサルタント、保育所・こども園・障害児通所施設の運営等
代 表 者／代表取締役　橋本 浩一
設　　立／平成29年4月11日
従業員数／190名
今回取材にご協力いただいた事業所所在地／
トレスポ南仙台
（放課後等デイサービス・保育所等訪問支援）
〒981-1104 宮城県仙台市太白区中田3丁目1-46
サキュービル 2F
TEL：022-398-4514
FAX：022-398-4515
[HP]　http://www.realinno.co.jp/



第42回 市名坂薬局さんに聞く「医薬品」のウソ・ホント

医薬品とは、国の承認を受けた「お薬」のこと。医師の診断により処方される「医療用医薬品」や、処方箋なしでドラッグストアなどで購入できる「OTC医薬品(市販薬)」などがあります。今回は、その医薬品に関する最新情報や、知っておきたいウソ・ホントを、市名坂薬局さんに教えていただきます。



OTC類似薬って何？薬局で買えますか？

「処方箋なし」では買えません。

OTC類似薬とは、「OTC医薬品(市販薬)と成分・効果がほぼ同じ」ですが、「医療機関で処方される医療用医薬品のこと」です。そのため、処方箋なしでは調剤できません。OTC医薬品は薬局で取り扱っているものもあるので、ご相談ください。

ご存じですか？ 自己負担が増える薬について

病院で処方される薬は通常、1～3割の自己負担です。しかし、将来にわたり日本の医療保険制度を維持するための制度改正により、一部の薬で自己負担額が引き上げられるルール変更が進んでいます。

特に影響の大きい2つの薬について、今から知っておきましょう。

OTC類似薬	令和9年(2027年)3月から、負担額が引き上げられる予定です。具体的には、これまでの**自己負担額に加えて、薬剤費の1／4程度**を特別の料金として追加で支払うことになります。
先発医薬品	「先発医薬品」とは、日本で最初に開発・承認された薬のことです。(特許の期間が過ぎた後、これと同じ有効成分で作られる安価な薬が「ジェネリック医薬品」です。) 令和8年(2026年)6月から、先発医薬品を希望する際にかかる特別の料金が引き上げられました。 以前は通常の自己負担に加えて薬剤費の1／4でしたが、**現在は薬剤費の1／2**を追加で支払う形に変更されています。



残った薬は捨てていい？

「残薬調整」で医療費の節約に！

継続中の薬が余っている場合、処方日数を調整してもらい使い切りましょう。病院で伝え忘れても、薬局に残薬を持参するか残数をメモで伝えれば調整可能です。調整費用はかかりますが、結果的に薬代が安くなりお得です。



使わない薬は捨てていい？

捨て方が特殊な薬があるので注意！

一部、「処分に注意が必要な薬」があり、これらは病院や薬局で回収して適切に廃棄します。自己判断で捨てずに、まずは遠慮なくご相談ください。その他の薬は、お住まいの自治体の分別方法(可燃ごみなど)に従って廃棄できます。



花粉症で使用した目薬、余ったら来年も使えますか？

使用期限を確認しましょう。

目薬の使用期限は、OTC医薬品で開封後3か月、医療用医薬品で開封後1か月が目安。未開封の目薬は目薬のラベルに期限が記載してあることが多いです。

市名坂薬局

市名坂薬局は、安全で、迅速で、親切な医療を実施し、地域社会のみなさまの明るく健康な暮らしに貢献していきます。

仙台循環器病センター様はもちろん、どちらの病院・医院の処方せんも承ります。大衆薬・サプリメントもお気軽にご相談ください。クレジットカードや一部の電子マネー、QR決済もご利用いただけます。

〒981-3133
宮城県仙台市泉区泉中央1丁目6−3　セルバテラス2階
電話:022-375-5510



シリーズ◎
薬剤師のつぶやき　その34

「指定濫用防止医薬品」の販売規制とは？

市販の風邪薬や鎮痛剤などに含まれる特定の成分のうち、オーバードーズ（過剰摂取）のリスクが高いものとして、販売時の確認や情報提供が義務付けられた一般用医薬品等です。

若者の薬物依存や健康被害を防ぐ目的のため、2026年5月より薬機法に基づき新たに導入された販売規制ですが、主なポイントは次のとおりです。

◎対象となる８成分が指定（外用薬は除く）
　コデイン、ジヒドロコデイン（せき止め成分）
　メチルエフェドリン、エフェドリン、プソイドエフェドリン（気管支拡張成分）
　ジフェンヒドラミン（鼻炎用薬や睡眠改善薬の成分）
　デキストロメトルファン（せき止め成分）
　ブロモバレリル尿素（鎮静成分）
◎18歳未満への販売制限
　大容量製品の販売を禁止し、小容量のみ
◎本人確認の義務化
　18歳未満への販売時には氏名と年齢の確認
◎多量・頻回購入の防止
　他の店舗での購入や、複数個購入の確認
◎陳列方法の制限
　触接手に取れない場所（鍵のかかるケースなど）か、薬剤師などの目の届く範囲に限定して陳列

医薬品を安全に使うための販売制度の改正内容については、厚生労働省の下記ページをご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/web_magazine/closeup/20.html

薬剤師・臨床検査技師
今野（こんの）　勇（いさむ）



宮城県栗原市若柳出身。薬剤師として大手製薬会社勤務を経て昭和56年に入職。健診、診療所、学術の担当を経て現職。音楽から畑仕事まで趣味は幅広い。漢方への興味が高じて、薬草探しに山野を駆け巡る。日本薬用植物友の会副会長。停電にも負けない「独立型蓄電システム」を自宅に備えて、太陽光発電など自然エネルギーも研究中。「みやぎ里山応援団」代表。

健康についてのヒントがいっぱい♪

仙台市健康増進センター

仙台循環器病センターのリハビリテーション科では、入院リハビリや外来リハビリを修了された患者様を対象に、運動習慣継続・運動機能維持をサポートする『健康増進センター』をご紹介しています。

街や季節の風景も楽しみの一つに。ウォーキングを習慣にしましょう！

私は泉中央周辺コースがお気に入り！休憩に健康増進センターへ寄ってくださいね♪



健康増進センター　健康推進係　保健師
村井 萌未さん

健康増進センターのHPで紹介している「健幸ウォーキングマップ」をご存知ですか？「泉中央周辺コース」や「仙台港周辺コース」など、仙台市内12カ所のウォーキングコースマップを自由にダウンロードいただけます。マップを片手に、心地よい風を感じながら楽しくウォーキングを始めましょう。

「健幸ウォーキングマップ」ダウンロードページ
https://www.senkenhuku.com/health/walkingmap/



「泉中央周辺コース」

名　　称　健康増進センター
所 在 地　仙台市泉区泉中央2-24-1
電話番号　022-374-6661
開館時間　午前10時～午後6時(入館は午前10時～午後5時)
休 館 日　月曜日、年末年始、その他
施設利用　1回　一般大人 510円
HP　https://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/

仙台循環器病センター×仙台市健康増進センターのコラボレーション企画の完結編をお届けします。
今回は、生活習慣に取り入れやすい運動として、「ウォーキング」をご提案&ポイントをご紹介。
一緒に健康維持の活動「**ケンカツ**」しませんか？

健康維持の活動をご一緒に！
ケンカツ
心肺機能を鍛えて、心配のない生活へ。

今回は

リハビリや疾患予防に効果的な「ウォーキング」をマスターする

お気に入りのコースを見つけると、より楽しく続けられますよ!



仙台循環器病センター　診療技術部　リハビリテーション科
理学療法士　心臓リハビリテーション指導士　3学会合同呼吸療法認定士
加藤 勇希さん

心臓と筋力は実は密接な関係にあり、「両方ともバランスよく強化すること」が大切です。生活習慣に取り込みやすい「ウォーキング」は、退院後のリハビリや、健康な方の疾患予防として、特におすすめの運動です。始める際の留意点や理想のフォーム、効果を高めるコツなどをしっかりとおさえて、無理せず楽しく続けていきましょう。

ウォーキングを始める際の注意点やコツなどをしっかりおさえて、健康効果を高めましょう！

【ウォーキングをするときの注意点】

(1)無理をしない
食欲低下、睡眠不足など体調の悪い時は頑張りすぎない。

(2)起床後・食後すぐはNG
心臓に負担がかかるので、起床後や食後は1時間くらい経ってから。

(3)準備体操と整理体操を必ず行う
ウォーキングの前と後には、軽い体操やストレッチで、ウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。

(4)天候や気温の変化に気をつける
こまめな水分補給による熱中症予防や、雨による身体の冷え対策などが大切。

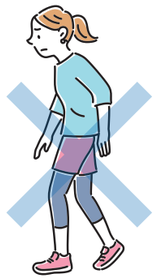
(5)定期的に医学チェック
万一、息切れ・胸痛・動悸・ふらつきなどの症状が出た場合は、ウォーキングを中止し、主治医に相談を。

【理想的なウォーキングのフォーム】

全身を使ったきれいなフォームで行うのが効果的です!

良いフォーム
・背筋を伸ばし、肩の力を抜く。
・肘を90度に曲げて大きく腕を振る。
・脚を伸ばし、かかとから着地する。
・足の裏全体で地面を蹴る。
・歩幅は広めに、大股で力強く歩く。





悪いフォーム
・猫背で下を向いている。
・腕の振りが小さい。
・歩幅が狭い。

【歩く速度や続けるコツ】

・軽く汗をかく程度の速度で歩く。
・歩きやすい靴や服装を選ぶ。
・段階的に時間を延長していく。
・最初は20分程度からスタート。
　体力に自信がない方は、午前10分・午後10分に分けてもOK。
・歩数計をつけて歩数や消費エネルギーを記録すると継続のきっかけに。
　スマホアプリも有効です。

※前回164号に掲載の「毎日の脈チェック」「ボルグスケール」もご参考に!

秋の俳句の魅力

仙台循環器病センター総合健診センター
医師　平山　隆【俳号　北舟】



夏も八月に入ると、秋の気配が漂ってきます。昼は夏、夜は秋の気分ということがあります。俳句では夏の季語として「夜の秋」というのがありその微妙な気分を表しています。

【ひとすじの秋風なりし蚊遣香
渡辺水巴】

秋風は秋、蚊遣香は夏で、夏でありながら、夜は秋の気分ということなのです。一方、こんな句もあります。

【古本に煙草の香あり夜の秋
小川軽舟】

この句は、夏の季語「夜の秋」だから良いので、これが「秋の夜」ではつまらない。秋という季節は、暑い夏と厳しい寒さの冬の間で、ほっと一息つく季節ですが、冬に向って万物が衰退してゆくのを見ると、ひときわ「もののあはれ」が感じられる季節でもあります。それで秋の季語「秋の夜」では「哀愁」の意味合いが強く出てしまうので避けられるのです。これらの句は、日本人のデリケートな感性がよく出ていると思います。

八月も立秋を過ぎる頃には、暑さは残ってはいるものの、さすがに雲や風に秋の気配が感じられるようになってきます。古今集に

【秋来ぬと目にはさやかに見えねども
風の音にぞ驚かれぬる　藤原敏行】

があり、俳句には

【秋立つや川瀬にまじる川の音
飯田蛇笏】

という句があります。ともに微妙な自然のささやきを詠んで、読後、新たな涼味をおぼえます。

また秋になると野山といわず、道端といわず、たくさんの草が花をつけますが、多くは春や夏とちがってさびしく可憐な花です。

【草の花ひたすら咲いてみせにけり
久保田万太郎】

ひたすら咲いてみせる努力に、なにか哀れさを感じさせます。

【看とるとは手を添へること草の花
平山北舟】

今の医療には限界があり、無力感をおぼえることがよくあります。秋の俳句の最後は、草の花の名句で締めくくります。

【死ぬときは箸置くやうに草の花
小川軽舟】

かんたん・便利・確実！人間ドック・健康診断の予約はWEB予約で！

WEB予約のメリット

- 24時間予約が可能
- リアルタイムに空き状況の確認が可能
- 簡単な予約手続き
- パソコン・モバイルから予約が可能です。

予約はQRコード・URLから

インターネット申し込み

https://www.mygsji.or.jp/kenshin/

中央診療所（AER健診ルーム）

人間ドック	各種健診
乳がん・子宮がん検診	肺がん CT

仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER12F



仙台循環器病センター（総合健診センター）

人間ドック	各種健診
乳がん・子宮がん検診	脳 MRI

仙台市泉区泉中央1丁目6-12



産業医業務活動のご案内

常時50名以上の労働者が働く事業場では産業医を選任することが義務付けられております。

産業医は、以下のような職務を行うこととされています。

1. 健康診断、面接指導等の実施及びその結果に基づく労働者の健康を保持するための措置、作業環境の維持管理、作業の管理等労働者の健康管理に関すること。
2. 健康教育、健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るための措置に関すること。
3. 労働衛生教育に関すること。
4. 労働者の健康障害の原因の調査及び再発防止のための措置に関すること。



ご契約に付きましては企業規模、実施内容等によって異なります。

産業医を選任ご希望の企業経営者ならびに衛生管理担当者の方は、ご相談下さい。

お問い合わせ

業務部　TEL. **022-375-7112**

連携医のご紹介

仙台消化器・内視鏡内科 はじめのクリニック

「怖い、行きづらい」を「安心」に変えていく。
―誰もがもっと身近に受けられる内視鏡検査をめざして―

はじめのクリニックさんは、胃カメラ・大腸カメラを中心とした消化器内科クリニックです。

「胃がんや大腸がんで亡くなる人をゼロにする」という思いのもと、内視鏡検査をより身近に受けていただける環境づくりに取り組んでおります。

現在は、

- 泉中央院
- 長町院
- 仙台駅前院

の3院体制で診療を行っております。

泉中央院は地域密着型の本院として、多くの検査実績を持つ拠点です。

長町院は高齢者や基礎疾患をお持ちの方への対応力を強みとしております。

仙台駅前院は、駅近の立地を活かし、お仕事帰りや健診目的の方にも通いやすい環境を整えております。

また、安心して検査を受けていただくために次の体制を整えております。

- 女性医師在籍
- 鎮静剤を使用した内視鏡検査
- 日帰り大腸ポリープ切除
- 院内シャワー完備

泉中央院では、毎週木曜日に「レディースデー」を実施しており、女性の患者さんが安心して検査を受けられるよう配慮した診療日となっております。

さらに、3院すべてに下剤を服用できる個室のスペースをご用意しており、「下剤が不安」「自宅では準備が難しい」という方にもご利用いただいております。

どの院も地下鉄駅から近く、アクセスしやすい立地も特徴のひとつです。

忙しい働く世代の方にも、内視鏡検査をより身近に感じていただけるクリニックを目指しております。



泉中央院のWeb予約はこちらから▶



泉中央院
宮城県仙台市泉区
泉中央1-15-2
TEL 022-343-8696



長町院



仙台駅前院

長町院
宮城県仙台市太白区
あすと長町1-5-40

仙台駅前院
宮城県仙台市宮城野区
榴岡1-2-13
ヨドバシ仙台第2ビル4階



山岡 肇 理事長

［泉中央院アクセス］
泉中央駅西口徒歩1分



仙台循環器病センターより

『胃がんや大腸がんで苦しむひとを限りなく「ゼロ」にしたい』

これは、仙台消化器・内視鏡内科はじめのクリニック山岡肇理事長の名刺の裏に書いてあるメッセージです。

今回は、そのような想いのもと、仙台市泉区で開業した仙台消化器・内視鏡内科はじめのクリニックをご紹介します。

内視鏡内科を専門として、消化器内科・胃腸内科、肝臓内科、そして生活習慣病などに対する一般内科診療、発熱等の症状にも対応しています。

現在は、泉中央院を本院とし、長町院、仙台駅前院とあわせて合計三院体制での診療を行っており、すべての拠点が駅から非常に近く、アクセス抜群の環境にあります。

立地面で気軽に継続的に通院でき、清潔な院内環境でストレスなく受診できる環境は大きな魅力です。

さらに、女性医師の対応、苦痛の少ない内視鏡検査、レディースデーの設定など、患者さんにとってうれしい工夫がなされています。

泉中央院と仙台循環器病センターは、お互いの距離が近く、救急患者さんを当院で受け入れするなど、多くの連携実績があり地域医療の頼れるパートナーです。

地域の皆様のために、連携の強化をますます推進できますよう、今後ともどうぞよろしくお願いします。

TWO BIRDS
［ツーバーズ］
令和8年9月1日発行
VOL.165

発行／一般財団法人 宮城県成人病予防協会　☎022-773-2311
〒981-3107　仙台市泉区本田町8-26

三病息災 第47回

「ヒポクラテスの木陰」

佐伯一麦
SAEKI Kazumi

Profile
1959年、宮城県生まれ。1984年、第3回海燕新人文学賞を受賞して以来、数々の賞を受賞。主な作品に『ショート・サーキット』『ア・ルース・ボーイ』『遠き山に日は落ちて』『鉄塔家族』『ノルゲ』『還れぬ家』『光の闇』『渡良瀬』『空にみずうみ』『山海記』『ミチノオク』。近刊は『水平と垂直』（新潮社）。ほかに『麦の日記帖』（プレスアート）などのエッセイも。仙台市在住。仙台文学館館長。

例年、ヒグラシの初鳴きの日を備忘録に記録するようにしている。私が住む大年寺山では、今年は七月十二日だった。早い年は七月四日で、おおむね七月十日前後であることが多い。

薄明、あるいは夕刻に、かなかな……、とためらいがちに小鈴を振るように鳴くヒグラシの声は清冽であり、どこか寂しげでもある。電気工の仕事をしながら小説を書いていた二十代から三十代初めの頃は、ヒグラシの鳴き声が目覚まし時計替わりで、仕事前の早朝に机に向かったものだった。ヒグラシの声は、そんな初心を思い起こさせる。

〈ヒグラシの叫に關して最も驚く可き事實は、その一匹一匹の音色に特色を帯ばしめる個性である〉〈或る音色は銀の如く響き、或るものは銅の如く震ひひびく〉と、ラフカディオ・ハーン（小泉八雲）は、ギリシャや中国、日本の文学に現れた蝉について考察した卓抜な「蝉論」に記している。庭の枝垂れ桜で鳴き出すヒグラシの声に耳をそばだたせると、たしかに金属的な響きがする。

最近では異説もあるようだが、セミは、およそ七年間を土の中に暮らし、成虫となってからの寿命は二週間ほどと知られてきた。その間に子孫を残さねばならず、〝求愛〟のために鳴き募る。二〇一一年の東日本大震災の後、津波被害のあった沿岸部の土地では、数年間セミが鳴かなかった。米を作っている知人から、「今年の夏、このあたりで震災後はじめてセミの鳴き声を聞きました」と聞かされたのは、二〇一九年秋のことだった。

ヒグラシの初鳴きを聞いた数日後、所用で赴いた関西地方は、シャワシャワシャワ……、と絶え間なく鳴き募るクマゼミ一辺倒で、その大音量に耳が聾される感じとなった。そして、気温が三五度を超えると不思議と鳴き止んだ。



「ひぐらしのペン」
（作・撮影　神田美穂）

クマゼミの鳴き声を聞いていて思い出したのは、古代ギリシャの哲学者ソクラテスがセミについて語った言葉。弟子のプラトンの対話篇『パイドロス』に、――昔々、芸術の神が誕生する前は、セミは人間であった。ところが、ひとたび歌があらわれるようになると、これらの者たちは音楽に完全に没頭するようになって、飲食を忘れ、ついに身体は消滅してしまった。その後、これらの者たちが姿を変えてセミの種族があらわれた――おおよそ、このように記述されている。

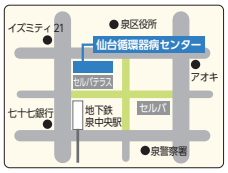
ソクラテスと同時代の古代ギリシャの医学者で、人生は短く、医術は長い、という箴言で知られるヒポクラテスは、プラタナスの木陰で、学生たちに医学を教えたと言われている。ヨーロッパでは、セミが生息しているのは地中海沿岸などの南欧に限られていると聞く。その木陰でも、セミの鳴き声はしきりと聞こえていたことだろうか。



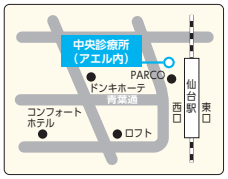
健診で安心を。診療で健康を。

一般財団法人　宮城県成人病予防協会では、人間ドック・各種健康診断・外来診療を実施しています。健康診断は個人でも受診いただけますので、生活習慣病が気になり始めたら、どうぞお気軽にご相談ください。

仙台循環器病センター
仙台市泉区泉中央一丁目6-12　TEL.022-372-1111（代）
総合健診センター
▶施設健診　TEL.022-375-7113
▶巡回健診　TEL.022-375-7112



中央診療所
仙台市青葉区中央一丁目3-1　アエル12階
▶アエル健診ルーム　TEL.022-375-7113
▶アエルクリニック　TEL.022-263-4053



中央診療所レディースクリニック
仙台市青葉区中央一丁目3-1　アエル10階
TEL.022-263-4051

健康診断・人間ドックに関するお申し込みはこちら

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

インターネット「一般財団法人 宮城県成人病予防協会」の「機関誌TWO BIRDS」でもご覧になれます。
URL／https://www.mygsji.or.jp